

Коробков А. О.,

*аспірант кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Лозова О. М.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*

ПСИХОДІАГНОСТИКА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У роботі розглянуто проблему інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти. Визначено основні психологічні умови, які сприяють його подоланню, зокрема розвиток емоційної стійкості, самоусвідомлення та навичок саморегуляції. Описано психодіагностичні методики для оцінки інформаційного стресу та обґрунтовано значення гештальт-терапії у цьому процесі.

Ключові слова: *інформаційний стрес, психодіагностика, стресостійкість, здобувачі вищої освіти, копінг-стратегії, емоційна стійкість, саморегуляція, гештальт-терапія.*

Korobkov A. Psychodiagnostics of informational stress in higher education students

Summary. The article examines the psychological aspects of informational stress as a phenomenon of the modern information society. Attention is focused on methods of its diagnostics, including stress resilience and perceived stress assessment tests. The practical significance of psychodiagnostic approaches to overcoming informational stress in higher education students is defined.

Key words: *informational stress, psychodiagnostics, stress resilience, higher education students, coping strategies.*

Сучасна інформаційна епоха створює нові виклики для здобувачів вищої освіти, зокрема надмірне інформаційне навантаження, яке може спричиняти стан психічного напруження, відомий як інформаційний стрес. Це явище пов'язане з когнітивним перевантаженням, тривогою та зниженням продуктивності, що негативно впливає на академічну успішність і загальне психологічне благополуччя студентів [1, 2].

Інформаційний стрес визначається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У контексті

здобувачів вищої освіти він може виявлятися у зниженні здатності зосереджувати увагу, порушеннях у прийнятті рішень, високому рівні тривожності та загальному виснаженні [2]. Такий стан часто обумовлений складністю адаптації до надмірного потоку інформації, що постійно зростає через активне використання цифрових технологій і навчальних платформ.

Об'єкт дослідження – переживання інформаційного стресу здобувачами вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні умови подолання інформаційного стресу здобувачів вищої освіти, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що сприяють його подоланню.

Методи психодіагностики. Для оцінки рівня інформаційного стресу застосовуються комплексні психодіагностичні методики. Основними інструментами є:

1. **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**, яка дозволяє визначити суб'єктивну оцінку рівня стресу та його вплив на когнітивні й емоційні процеси [1].

2. **Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге**, що оцінює здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій у навчальному середовищі [3].

3. **Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**, яка визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності [4].

Ці інструменти забезпечують об'єктивну діагностику, дозволяючи визначити типові когнітивні, емоційні та поведінкові прояви інформаційного стресу. Це особливо важливо для адаптації здобувачів вищої освіти до інформаційного середовища [2].

Для глибшого розуміння проявів інформаційного стресу серед студентів доцільним є використання комбінованих методів, які дозволяють оцінити індивідуальні особливості реагування на інформаційне навантаження. Наприклад, використання опитувальників у поєднанні з фізіологічними вимірюваннями (частота серцевих скорочень, рівень кортизолу) сприяє більш точному виявленню рівня стресу.

Практичне значення. Результати психодіагностики мають важливе значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання інформаційного стресу. Зокрема, гештальт-терапія є ефективним методом для розвитку самопізнання, усвідомлення емоцій і підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Принципи гештальт-підходу, зокрема організація сприйняття (М. Вертгеймер) та цілісність (К. Кофка), дозволяють розглядати інформаційний стрес як багатовимірне явище, яке впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти [5, 6].

Особливого значення набуває розвиток індивідуальних копінг-стратегій, які дозволяють студентам адаптуватися до високого інформаційного навантаження. Наприклад, когнітивні стратегії включають рефреймінг, пріоритизацію завдань і управління часом, а емоційні стратегії – розвиток навичок саморегуляції та емоційної підтримки. Використання групових терапевтичних сесій дозволяє створити умови для обміну досвідом та формування колективних рішень для зниження інформаційного стресу.

Розробка та впровадження психодіагностичних інструментів для оцінки інформаційного стресу є важливим кроком у створенні умов для підвищення психологічної стійкості студентів. Дослідження у цій сфері дозволять більш точно визначити індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та сприятимуть їх успішній адаптації до інформаційного середовища.

Подальший розвиток методик подолання стресу, включно з індивідуальними та груповими підходами, сприятиме не лише підвищенню академічної продуктивності, але й загальному психологічному благополуччю студентів [7].

Список використаних джерел:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY : Springer.
3. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11, No. 2. P. 213–218.
4. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
5. Wertheimer M. Laws of Organization in Perceptual Forms. *Psychological Review*. 1923. Vol. 13. P. 300–330.
6. Koffka K. *Principles of Gestalt Psychology*. New York, NY : Harcourt, Brace and Company, 1935. 720 p.
7. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 48 p.